राज्यातील सर्व बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत.

महाराष्ट्र शासन

महिला व बाल विकास विभाग,
शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण-२०११/प्र.क्र.३५२/का-८,
नविन प्रशासन भवन, ३ रा मजला,
मादाम कामा रोड, हुतात्मा राजगुरु चौक,
मंत्रालय, मुंबई-४०००३२.
दिनांक : १२ ऑक्टोबर, २०११.

संदर्भ : शासन परिपत्रक, शालेय शिक्षण विभाग क्र.संकीर्ण-२०११/२९६/११/माशि-३, दिनांक ५.१०.२०११.

<u>प रि प त्र क</u>

विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयुट, धम्मगिरी, ईगतपुरी, जि.नाशिक या संस्थेमार्फत विविध कालावधीच्या निवासी विपश्यना शिबीरांचे आयोजन संस्थेच्या स्थानिक केंद्रामध्ये केले जाते. या संस्थेकडून राज्य शासनाच्या "यशदा" या प्रशासकीय प्रशिक्षण केंद्रामध्ये देखील यशस्वीरित्या आयोजन करण्यात येते. त्याचप्रमाणे राज्यातील तसेच अन्य राज्यातील विविध कारागृहांमध्ये देखील कैद्यांसाठी काही शिबीरे आयोजित करण्यात येत आहेत. राज्याच्या सर्व प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांना "विपश्यना" च्या, दहा दिवसांच्या शिबीरात भाग घेण्याची सवलत अगोदरच देण्यात आलेली आहे. ही शिबीरे मनाच्या एकाग्रतेद्वारे विचार व आचारांमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी अत्यंत लाभदायी ठरल्याचे निदर्शनास आले आहे. मुंबई महानगरपालिकेच्या व इतर शाळांमध्ये अनेक वर्षांपासून आनापानाचे वर्ग चालविण्याने विद्यार्थ्यांवर अत्यंत चांगले परिणाम दिसून आले आहेत. याकरिता राज्यातील बालगृहामधील दाखल निराधार निराश्रीत, विधीसंघर्षग्रस्त, काळजी व संरक्षणाची गरज असलेल्या मुलां-मुलींच्या भविष्य व पुनर्वसनाच्या दृष्टीने आनापान / विपश्यना वर्ग सुरु करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

२. आनापान / विपश्यना साधना पध्दती ही विपश्यना साधना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पौगंडावस्थेत वाटणारी परिक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव, मुले आनापान साधनेद्वारे अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळू शकतात. याद्वारे स्वतःच्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून, आत्मविश्वास जागृत करुन, स्वतःच्या आचार व विचारांवर प्रभूत्व मिळविणे मुलांना शक्य होते.

३. हे प्रशिक्षण तीन टप्प्यांमध्ये देण्यात येते. पहिल्या टप्प्यामध्ये विद्यार्थी, हिंसा, चोरी, खोटे बोलणे, लैंगिक दुर्व्यवहार व मादक पदार्थांचे सेवन इत्यादींपासून दूर राहण्यासाठी प्रयत्नशील राहतात. हा या साधनेचा मुलाधार आहे. या आचरणामुळे विद्यार्थी स्वयंशासनाद्वारे स्वतःच्या अनियमित मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुसऱ्या टप्प्यामध्ये मुले आनापन क्रियेद्वारे श्वासोच्छवासावर

लक्ष केंद्रित करतात. याद्वारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिसऱ्या टप्प्यामध्ये, आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मन:शांती व आत्मानंद इतरांमध्ये प्रसारित करण्यासाठी मेत्ता भावना (मैत्री भावना / सर्वांचे मंगल व्हावे ही प्रेरणा) अनुभवतात.

४. आनापान / विपश्यना साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे, मुलांमध्ये, एकाग्रता वाढते, मनाची जागृतता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृध्दींगत होते, स्मरणशक्ती वाढते, निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो, भिती, राग, चीड, उदसिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, अभ्यास, खेळ व अन्य Extra curricular activities मध्ये सहभाग वाढतो, असे निदर्शनास आलेले आहे. या साधना पध्दतीमध्ये कोणतेही धार्मिक व कर्मकांड अंतर्भूत नसल्याने, तिचे आचरण, एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करुन, राज्यातील सर्व बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमध्ये दाखल करण्यात आलेल्या निराधार, निराश्रित, विधीसंघर्षग्रस्त व काळजी व संरक्षणाची गरज असलेल्या प्रवेशितांकरीता आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात यावेत.

(१) आनापान / विपश्यना साधनेंचे महत्व, तिचा मुलांच्या मानसिक जडण घडणीमध्ये / वैयक्तिक विकासामध्ये होणारा उपयोग विचारात घेता, ही साधना राज्यातील सर्व बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमधील प्रवेशितांच्या भविष्य व पुनर्वसनाच्या दृष्टीने सुरु करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

(२) बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमध्ये दाखल करण्यात आलेल्या वय वर्षे ११ ते १८ वयोगटातील प्रवेशितांसाठी आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात यावेत. या वर्गाचा कालावधी ५ ते ६ तासांचा असावा. यामध्ये मार्गदर्शन व सराव यावर जास्तीत जास्त भर देण्यात यावा.

(३) हे साधना वर्ग वर्षातून एकदा आवश्यकतेनुसार संस्थेमार्फत बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांच्या आवारामध्येच आयोजित करण्यात यावेत.

(४) या वर्गासाठी बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांच्या इमारतीमधील खोली निवडण्यात यावी. बसण्याची व्यवस्था जमिनीवर सतरंज्या वा चटया अंथरुन करता येईल. योग्य सुसंवादासाठी ध्वनिक्षेपणाची व्यवस्थादेखील आवश्यकतेनुसार करावी. यासाठी आवश्यकता व गरजेनुसार सर्व सुविधा बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहाने उपलब्ध करुन द्याव्यात.

(५) आनापान साधना पूर्ण केल्यावर तिचा दैनंदिन सराव होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी प्रत्येक बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमधील प्रवेशितांची सकाळची १० मिनिटे वेळ निश्चीत करुन आनापान साधना आयोजित करण्यासाठी राखून ठेवण्यात यावीत. त्यासाठी बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांच्या वेळापत्रकात आवश्यक बदल करण्यात यावेत.

(६) आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यासाठी बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांमधील किमान एका कर्मचाऱ्याने १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण केलेला असणे बंधनकारक राहील. तसेच बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांतील इतर सर्व

कर्मचाऱ्यांना देखील १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण करण्यासाठी बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहाने प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.

(७) सर्व बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहातील कर्मचारी यांना, संपूर्ण सेवा कालावधीमध्ये एकदा विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयुट, धम्मगिरी, ईगतपुरी, जि.नाशिक या संस्थेतर्फे आयोजित / संचलित १० दिवसीय शिबीरास हजर राहण्यासाठी जाण्या-येण्याचा प्रवास कालावधी धरुन, १४ दिवस रजा कार्यालयीन कर्तव्य काल (On Duty) म्हणून देण्यात यावी व याकरीता आवश्यक असलेले संबंधित विपश्यना केंद्राकडून प्राप्त झालेले उपस्थितीबाबतचे प्रमाणपत्र आपल्या संस्थेस/बालगृहास सादर करणे बंधनकारक असेल.

(८) बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांतील मुले, प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये शिकत असतील व शाळांमध्ये संदर्भिय क्र.१ येथील शासन परिपत्रक आनापान साधना वर्ग, जी बालके नियमितपणे पूर्ण करतील, त्यांच्यासाठी बालगृह / निरिक्षणगृह / अनुरक्षणगृहांत स्वतंत्रपणे हा वर्ग घेण्याची आवश्यकता नाही.

५. सदर शासन परिपत्रक महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या वेब साईटवर उपलब्ध करण्यात आला असून, त्याचा सांकेतांक क्रमांक २०१११०१२१५१७५२००१ असा आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नांवाने,

(शं. शा. पढाळ)
शासनाचे उप सचिव

प्रत,
मा.राज्यपालांचे सचिव, राजभवन, मुंबई.
मा.मुख्यमंत्री यांचे प्रधान सचिव, मुख्यमंत्री सचिवालय, मंत्रालय, मुंबई.
मा.उपमुख्यमंत्री यांचे प्रधान सचिव, उपमुख्यमंत्री सचिवालय, मंत्रालय, मुंबई.
सर्व मा.मंत्री / मा.राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
शासनाचे सर्व अपर मुख्य सचिव / प्रधान सचिव / सचिव.
महाराष्ट्र विधानमंडळ सचिवालय, विधानभवन, मुंबई.
महासंचालक, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, मंत्रालय, मुंबई. (याविषयी योग्य ते प्रसिध्दीपत्रक ताबडतोब काढण्यात यावे.)
आयुक्त, महिला व बाल विकास, महाराष्ट्र राज्य, पुणे.
सचिव, महाराष्ट्र राज्य बाल हक्क संरक्षण आयोग, वरळी, मुंबई.
अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य समन्वय समिती, द्वारा TISS, देवनार, मुंबई.
सर्व जिल्हा बाल कल्याण समित्या / बाल न्याय मंडळ.
सर्व जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी.
सर्व अध्यक्ष / सदस्य, संस्थाचालक. (संबंधित जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी यांचेमार्फत)
सर्व उप सचिव / अवर सचिव / कक्ष अधिकारी, महिला व बाल विकास विभाग, मंत्रालय, मुंबई.
निवड नस्ती / का-८